

### 特集 料理、掃除、洗濯、買い物 暮らしで脳トレ!

脳は適切な刺激を与えれば何歳になっても成長を続けます。脳によい刺激を与える活動はさまざまですが、とくに適しているのが家事です。たいせつなのは脳の一部分だけではなく、脳のいくつかの部分連携させること。料理や洗濯、掃除、買い物など、日々のなにげない家事をちょっとした工夫で脳トレにする方法をご紹介します。さらに、認知症予防になる、脳が老けない『家の光』の読み方も紹介します。

### 別冊付録

### 少ない材料で、20分以内で作れる 野菜の副菜カタログ

J A女性組織や料理教室でも活用されている、連載「家の光料理カード」。旬の野菜を使い、身近な食材で簡単に作れるレシピを紹介してきました。家庭菜園で作ることが多く、幅広い世代から好まれる15種類の野菜を主役に、少ない材料で20分以内完成する副菜をセレクト。アスパラガスからホウレンソウまで、野菜を五十音順に掲載した使いやすいカタログです。



Facebook  
やってます



定価750円(税込み)



インスタ  
やってるよ



定価600円(税込み)

### 特集

### 安定経営をめざせ あの農家の販路バランス

新型コロナウイルスの流行を経て、販路を複数持つことの重要性が再確認されました。気候変動による異常気象や国際情勢の不安定化など、経営のリスクが高まるなか、実際に農家の多くがJ A出荷だけでなく、直売所やオンラインでの取引などを組み合わせて農業経営を行っています。なかには、生産した野菜を加工したり、それを売ったりして、収入を得ている人もいます。

販路を拡大し安定した収入を得ることに成功している農家取材し、収入全体にたいする販路の割合を示しながら、今の経営に至った経緯や、販路を複数確保することのメリット、今後の展望などを紹介します。

### 食&農企画

### タケノコのかお리가広がる 春ごはん

土の中から顔を出したばかりのタケノコは、やわらかくて香りがよく、旬の時期だけの特別なおいしさです。

そこで、春の訪れを感じさせてくれるタケノコご飯の作り方を紹介します。まずは、タケノコのゆで方を教わり、シンプルな味つけや、タケノコと相性のよい具材を使ったアレンジ方法も紹介します。

だしのうま味をたっぷり吸わせたご飯に、シャキッとしたタケノコの食感が合わさり、ひと口ごとに春を感じられます。シンプルな味つけだからこそ、素材のおいしさが引き立ち、子どもから大人まで楽しめる一品です。旬の恵みを味わいながら、季節の移り変わりを食卓で感じてください。